

***SUBJECTIVE WELL-BEING* DITINJAU DARI *FORGIVENESS* DAN *PROACTIVE* *COPING* PADA IBU TUNGGAL KARENA PERCERAIAN YANG BEKERJA SEBAGAI PNS**

Annissa Fitriarsi¹ dan M. Noor Rochman Hadjam²

¹ Alumni Program Magister Fakultas Psikologi UGM,

² Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

¹nis_chay@yahoo.co.id

Kronologi Naskah:

Naskah Masuk, 20 Agustus 2018, Revisi 1

September 2019, Diterima 5 September 2018

Abstract. Subjective well being is the important thing for everyone to achieve, including single mothers. Subjective well being consists of cognitive and affective components. Forgiveness consists of forgiveness to oneself, another person, or a situation. The proactive individual strives for life improvement and builds up resources that assure progress and quality of functioning. This research aims to identify subjective well being viewed from forgiveness and proactive coping among divorced single mothers who works as officials in Government of Central Java Province. Subjects of this study were 34 people selected using purposive sampling. These single mothers are 25 to 45 years old, the last education was at least a high school level, have children in her nurture, have been being a single mother more than 1 to 4 years. Data collection instruments utilized were adaptation from Satisfaction With Life Scale (SWLS) by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin; Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS) by Watson, Clark, and Tellegen; Heartland Forgiveness Scale (HFS) by Thompson and Snyder; and Proactive Coping Inventory by Greenglass, Schwarzer and Taubert. Collected data were analyzed using regression analysis with the help of

SPSS for windows version 16.0. The result showed that (1) there was a positive and significant effect of forgiveness and proactive coping on subjective well being among divorced single mothers ($F= 19,515$; $p < 0.00$; $R=0.747$ and $R^2 = 0.557$), (2) the contribution of the predictor of forgiveness and proactive coping was 55,7 %, (3) forgiveness had a positive and significant effect on subjective well being ($B = 1,320$, $p < 0.05$, and effective contribution = 31,4 %), (4) proactive coping had a positive and significant effect on subjective well being ($B = 0,288$, $p < 0.05$, and effective contribution= 24,3 %).

Keywords: *divorced single mothers, forgiveness, proactive coping, subjective well being,*

Abstrak. Penelitian ini merupakan kajian psikologi positif yang bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan subjektif ditinjau dari pemaafan dan coping proaktif pada ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai PNS pada Pemerintah Provinsi Jateng. Subjek penelitian ini berjumlah 34 orang yang dipilih teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik berusia 25 s.d 45 tahun, pendidikan terakhir minimal setingkat SMU, memiliki anak yang diasuhnya, lamanya menjadi ibu tunggal adalah lebih dari 1 sampai dengan 4 tahun. Alat pengumpul data yang digunakan adalah adaptasi dari *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin, *Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS)* oleh Watson, Clark dan Tellegen, *Heartland Forgiveness Scale (HFS)* oleh Thompson dan Snyder serta *Proactive Coping Inventory* oleh Greenglass, Schwarzer dan Taubret. Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis regresi dengan menggunakan program *SPSS for windows versi 16.0*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) pemaafan dan coping berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($F= 19,515$; $p < 0.00$; $R=0.747$ and $R^2 = 0.557$), (2) sumbangan prediktor (R^2) pemaafan dan coping proaktif adalah 55,7 %, (3) pemaafan memiliki peran positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($B = 1,320$, $p < 0.05$, dan sumbangan efektif = 31,4 %), (4) coping proaktif memiliki peran positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($B = 0,288$, $p < 0.05$, dan sumbangan efektif= 24,3 %).

Kata kunci: *coping proaktif, kesejahteraan subjektif, ibu tunggal karena perceraian. Pemaafan.*

Keluarga dibentuk oleh pasangan pria dan wanita dewasa yang menjalankan dua peran utama, yaitu peran sebagai suami isteri dan peran sebagai ayah ibu apabila sudah mempunyai anak. Idealnya, pasangan suami istri akan saling berbagi dan membantu satu sama lain dalam mencapai tujuan keluarga (Blake & Slate, 1993). Namun pada kenyataannya membangun keluarga

yang harmonis bukanlah hal yang mudah, karena membutuhkan kerjasama, saling pengertian dan pemahaman antara suami isteri. Hubungan yang awalnya penuh cinta dan romantisme dapat berubah menjadi ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan, bahkan berakhir pada perceraian.

Faktor penyebab perceraian di Indonesia cukup bervariasi, antara lain ketidakharmonisan, perselingkuhan, kekerasan domestik, masalah ekonomi, seks dan berbagai permasalahan lain dalam rumah tangga. Rekapitulasi data BPA pada tahun 2010, dari 285.184 perceraian, sebanyak 91.841 kasus karena ketidakharmonisan seperti perselingkuhan dan masalah ekonomi, 78.407 kasus karena tidak bertanggung jawab, dan 67.891 kasus karena masalah ekonomi (Musdalifah, 2012). Semakin tingginya angka perceraian di Indonesia tersebut menimbulkan keprihatinan tersendiri bagi masyarakat maupun pemerintah. Bahkan pemerintah selain merujuk pada UU Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, juga memiliki peraturan tersendiri dalam mengatur perceraian bagi Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebagai aparat pemerintah yaitu Peraturan Pemerintah Nomor 10 Tahun 1983 tentang izin Perkawinan dan Perceraian bagi Pegawai Negeri Sipil serta perubahannya pada Peraturan Pemerintah Nomor 45 Tahun 1990.

Namun bagaimanapun juga perceraian seringkali tidak dapat dihindari. Data Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2008 terdapat 14 kasus (3 laki-laki dan 11 perempuan), 2009 terdapat 19 kasus (7 laki-laki dan 12 perempuan), 2010 terdapat 39 kasus (23 laki-laki dan 16 perempuan), tahun 2011 ada 31 kasus (20 laki-laki dan 11 perempuan), dan pada tahun 2012 hingga bulan Agustus terdapat 25 kasus (15 laki-laki dan 10 perempuan). Kenyataan ini menimbulkan pembahasan dan keprihatinan tersendiri dikalangan Pembina Kepegawaian karena status perkawinan secara tidak langsung masih menjadi salah satu tolak ukur dari kesejahteraan pegawai.

Bagaimana tidak, menjadi ibu tunggal bukanlah hal yang mudah. Orang tua tunggal menghadapi beberapa kesulitan dan

permasalahan, namun ibu tunggal lebih sulit dan lebih mengalami tekanan daripada ayah tunggal (Beal, 1980). Penelitian Halem (2004) menggambarkan bahwa ibu tunggal wanita sering ditempatkan pada posisi lebih rendah daripada orang tua yang lengkap, serta berbagai macam stereotip yang negatif. Stereotip yang negatif ini merupakan bentuk transgresi interpersonal yang melanggar batas kenyamanan ibu tunggal. Biasanya individu akan menjauhkan diri secara emosional, membalas dendam atau memutus kontak dengan pelaku. Namun empati membuat individu berusaha memahami perspektif pelaku sehingga ia memaafkan kesalahan pelaku (Exline & Zell, 2009). Sisi *forgiveness* inilah yang membantu individu untuk dapat menyesuaikan keadaan psikologis dan menjaga kesehatan mentalnya (Breen, Kashdan, Lenser & Fincham, 2010). Dengan demikian tidak dipungkiri bahwa *forgiveness* memiliki efek dalam meningkatkan *subjective well being* individu (McCullough, Bellah, Kilpatrick, Johnson, 2001).

Eddington & Shuman (2005) menyatakan bahwa *subjective well being* terdiri dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu: lingkungan, jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, keyakinan atau agama, waktu luang, peristiwa hidup yang pernah dialami, dan kompetensi. Bagaimanapun juga *subjective well being* merupakan hal yang sangat penting karena menjadi tujuan hidup bagi setiap orang dan merupakan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi kehidupan yang dijalani individu (Joronen, 2005), tidak terkecuali oleh seorang orang tua tunggal.

Crosier, Butterworth & Rodgers (2007) menyebutkan bahwa seorang ibu tunggal menghadapi berbagai tantangan setelah berpisah dengan suami. Tantangan tersebut antara lain adalah kesulitan dalam mencari pendapatan dan finansial, kehilangan dukungan sosial, tanggung jawab mengasuh anak lebih berat, dan konsekuensi mental dari perceraian atau kematian pasangan. Perceraian dapat menjadi sebuah trauma dan kondisi yang tidak nyaman bagi ibu tunggal.

Orang tua tunggal wanita yang berkecukupan secara finansial tidak berarti bebas dari berbagai masalah lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dziak, Janzen & Muhajarine (2010) membuktikan bahwa ibu tunggal mengalami banyak konflik dalam pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga. Orang tua tunggal wanita juga terbukti secara signifikan memiliki tingkat tekanan psikologis yang cukup tinggi daripada seorang ibu yang mempunyai pasangan. Reaksi terhadap stressor atau *coping* dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu (Smedema, Catalano & Ebener, 2010). Demikian pula dengan yang dilakukan oleh ibu tunggal. Ibu tunggal diharapkan dapat memilih strategi *coping* yang adaptif dengan kondisi yang dihadapinya. *Proactive coping* merupakan *coping* positif yang dilandasi kepercayaan pada potensi perubahan yang dapat dibuat untuk memperbaiki diri sendiri dan lingkungan seseorang (Schwarzer & Knoll, 2003). Dengan strategi *coping* yang positif ini, ibu tunggal diharapkan dapat menerima diri dan meningkatkan penyesuaian sosialnya sehingga menunjang kualitas *subjective well beingnya*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris tentang hubungan antara pemaafan dan coping proaktif dengan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal yang bekerja sebagai PNS pada Pem. Prov. Jateng.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian psikologi positif di Indonesia tentang kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif serta kajian tentang ibu tunggal.

Secara praktis, diharapkan penelitian ini akan menjadi masukan dan sebagai sumber informasi dalam membuka cakrawala ibu tunggal untuk memahami dinamika psikologis yang ia alami terutama berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif. Membantu pihak-pihak terkait baik pemerintah dan masyarakat secara luas dalam memahami ibu tunggal secara proporsional dari sisi psikologi positif.

Ibu Tunggal

Tresnaningtyas (1986) menjelaskan bahwa perceraian merupakan peristiwa yang menyakitkan dalam kehidupan seseorang karena dapat menyebabkan masalah emosional, kesehatan dan masalah penyesuaian diri. Adapun permasalahan umum yang dihadapi oleh orang tua tunggal menurut Rice (1999) adalah kesulitan dalam pengasuhan anak, keharusan dalam bekerja, masalah finansial, kesulitan dalam ekspresi seksual, dan perasaan gagal serta malu.

Ortigas (dalam Febrina, 2010) mengemukakan bahwa orang tua tunggal dapat mengalami kebingungan terhadap tujuan hidup, merasa tidak berarti, hampa, bosan, apatis, sedih, dan tidak bahagia. Selanjutnya dijelaskan ada enam tahapan yang dialami oleh orang tua tunggal pasca perceraian yaitu 1) *shock and denial*, orang tua tunggal masih mengalami rasa tidak percaya bahwa dirinya telah bercerai dan mereka masih menanyakan kepada diri mereka sendiri tentang mengapa perceraian harus terjadi pada mereka, 2) *anger and depression* adalah masa orang tua tunggal merasa marah, kesal dan depresi karena belum bisa menerima keadaan dan situasi baru, 3) *grieving and mourning* adalah keadaan saat mereka merasa sedih karena merasa kesepian dan takut tidak bisa menghadapi situasi yang baru, 4) *acceptance and understanding* adalah masa orang tua tunggal mencoba menerima keadaannya di situasi yang baru dan mencoba untuk berpandangan lebih positif terhadap keadaannya, 5) *recovery and growth* adalah masa orang tua tunggal mulai meneruskan kehidupannya pada situasi baru dan belajar untuk menikmati hidupnya, 6) *outreach stage* adalah pencapaian di dalam situasi baru. Orang tua tunggal harus berjuang untuk diri dalam menemukan kebahagiaan untuk keluar dari perasaan sedih dan penderitaan, yang diwujudkan dengan kepuasan hidupnya yang baru dan perasaan yang positif.

Ibu tunggal memiliki tanggung jawab lebih dan menjalankan peran ganda sebagai ibu sekaligus ayah bagi anaknya untuk menjaga kestabilan dalam keluarga. Seorang ibu yang berstatus orang tua tunggal harus dapat mandiri dan bekerja

untuk memenuhi kebutuhan dan status ekonomi yang lebih baik. Di lain sisi, ibu tunggal juga harus dapat mencurahkan perhatian sepenuhnya untuk mendidik dan membimbing anak seorang diri. Dalam menjaga homeostatis keluarga bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah karena membutuhkan kestabilan dan daya juang tinggi untuk menghadapi setiap hambatan dan tantangan.

Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif tidak sama dengan kesehatan mental atau kesehatan psikologis (Diener, Suh & Oishi, 1997). Esensi terpenting dalam penelitian kesejahteraan subjektif adalah bagaimana dan mengapa pengalaman hidup individu dapat berjalan secara positif. Lebih lanjut Diener (2008) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai konstruk psikologis dalam kehidupan individu yang mengandung dimensi kepuasan hidup, perasaan positif yang tinggi, dan perasaan negatif yang rendah.

Eddington dan Shuman (2005) menjelaskan bahwa kepuasan hidup mencakup kepuasan hidup pada masa lalu, saat ini dan masa yang akan datang. Afek positif diantaranya adalah keriang, kebahagiaan, kepuasan hati dan kebanggan. Adapun afek negatif diterjemahkan dalam perasaan bersalah, rasa malu, kesedihan, kecemasan, ketakutan, stress, depresi dan iri hati. Disamping dijelaskan pula bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu lingkungan, jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, keyakinan atau agama, waktu luang, peristiwa hidup yang pernah dialami, dan kompetensi.

Selain itu kesejahteraan subjektif dapat juga diartikan ketika individu berfungsi secara penuh dan menjalani hidupnya dengan kepuasan, sejalan dengan tujuan akhir hidupnya (Hesmati, Tausch & Bajalan, 2008). Sebagaimana pendapat Joronen (2005) bahwa bagaimanapun juga kesejahteraan subjektif merupakan hal yang sangat penting karena menjadi tujuan hidup bagi setiap orang dan merupakan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi kehidupan yang dijalani individu, tidak terkecuali yang diharapkan oleh ibu tunggal.

Pemaafan

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh ibu tunggal adalah beban mental ataupun psikologis dalam lingkungan. Beban psikologis yang dihadapi ibu tunggal adalah berkurangnya rasa aman dalam keluarga dan stereotype negatif yang melekat pada status ibu tunggal (Beal, 1980).

Perlakuan dari masyarakat yang dilandasi stereotype negatif dapat dikategorikan sebagai bentuk transgresi yang melanggar batas kenyamanan ibu tunggal. Reaksi dari ibu tunggal dalam menghadapi transgresi ini dapat berupa penghindaran dengan menjauhkan diri secara emosional, membalas dendam atau memutus kontak. Disisi lain ibu tunggal dapat memaafkan perlakuan tersebut dengan berempati sehingga berusaha memahami perspektif masyarakat atau pelaku transgresi (Exline & Zell, 2009). *Forgiveness* (pemaafan) inilah yang membantu ibu tunggal untuk dapat menyesuaikan keadaan psikologis dan menjaga kesehatan mentalnya (Breen, Kashdan, Lenser, & Fincham, 2010).

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, dkk. (2005) memandang pemaafan sebagai gejala kognitif. Pemaafan merupakan penyesuaian kognitif terhadap transgresi, transgressor dan situasi maupun peristiwa yang terkait, dari yang sebelumnya bersifat negatif menjadi netral atau bersifat positif. Dengan demikian, pemaafan berarti melepaskan kelekatan negatif dari sumber transgresi yang berasal dari diri sendiri, orang lain maupun situasi.

Coping Proaktif

Penelitian Smedema, Catalano, dan Ebener (2010) menunjukkan bahwa reaksi terhadap stres atau *coping* dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Penelitian Freydenberg (2008) sebelumnya menjelaskan *coping* sebagai respon pikiran, perasaan dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk menghadapi permasalahan yang ditemui di kehidupan sehari-hari ataupun pada situasi khusus.

Kajian psikologi positif terkini, *coping* dapat dibagi menjadi empat tipe berdasarkan waktu dan kepastian akan permasalahan dan tantangan, yaitu coping reaktif, coping anticipatori, coping preventif dan coping proaktif (Schwarzer, 2001).

Selanjutnya Greenglass (2001) menjelaskan bahwa coping proaktif sebagai strategi coping yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif untuk memperbaiki kualitas hidup.

Strategi coping positif berupa coping proaktif yang dilandasi kepercayaan pada potensi perubahan yang dapat dibuat untuk memperbaiki diri sendiri dan lingkungannya (Schwarzer & Knoll, 2003). Dengan demikian, ibu tunggal dapat menerima diri dan meningkatkan penyesuaian sosialnya dengan motivasi yang positif dan optimis dalam menjalani hidupnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Greenglass dan Fiksenbaum (2009) bahwa coping proaktif diketahui sebagai bentuk coping yang dianggap paling mampu meningkatkan kondisi positif pada diri individu sekaligus sebagai coping yang dapat lebih berperan didalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Metode

Subjek penelitian ini adalah ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil di lingkungan Pemerintah Provinsi Jawa Tengah berjumlah 34 orang yang dipilih teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik berusia 25 s.d 45 tahun, pendidikan terakhir minimal setingkat SMU, memiliki anak yang diasuhnya, lamanya menjadi ibu tunggal adalah lebih dari 1 sampai dengan 4 tahun.

Subjective well being (kesejahteraan subjektif) diukur dengan Skala Kepuasan Hidup yang diadaptasi dari *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* oleh Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985), serta frekuensi dan intensitas emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan yang diukur dengan Skala Afektif yang diadaptasi dari *Positive Affect and Negative Affect*

Scales (PANAS) oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988).

Berdasar pengukuran kesejahteraan subjektif dari 34 subjek penelitian terdapat 3 subjek penelitian (8,8 %) termasuk kategori rendah, terdapat 31 subjek penelitian (91,2 %) termasuk kategori sedang, dan tidak terdapat subjek penelitian (0 %) termasuk kategori sangat tinggi.

Forgiveness (pemaafan) dalam penelitian ini yaitu tingkat pemaafan individu terhadap diri, orang lain dan situasi, yang diukur dengan menggunakan Skala Pemaafan yang diadaptasi dari *Heartland Forgiveness Scale (HFS)* oleh Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinz, Neufeld, Shorey, Roberts & Roberts (2005).

Hasil pengukuran dengan Skala Pemaafan adalah dari 34 subjek penelitian terdapat 1 subjek penelitian (3 %) termasuk kategori rendah, terdapat 20 subjek penelitian (58,8 %) termasuk kategori sedang, dan terdapat 13 subjek penelitian (38,2 %) termasuk kategori sangat tinggi.

Proactive coping (coping proaktif) diukur dengan Skala Coping Proaktif yang diadaptasi dari *Proactive Coping Inventory* yang dikembangkan oleh Greenglass, Schwarzer dan Taubert (1999). Hasil pengukurannya adalah dari 34 subjek penelitian tidak terdapat subjek penelitian (0 %) termasuk kategori rendah, terdapat 18 subjek penelitian (52,9 %) termasuk kategori sedang, dan terdapat 16 subjek penelitian (47,1 %) termasuk kategori tinggi.

H a s i l

Analisis terhadap data pengukuran variabel kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif tersebut kemudian dikaitkan dengan karakteristik subjek seperti yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Table 1. data pengukuran kesejahteraan subjektif, pemafaan,coping proaktif dan Karakteristik Subjek

Variabel	Uji F	Karakteristik				
		Pendidik-an	Jumlah anak	Lamanya mjd ibu tunggal karena perceraian	Golongan pangkat PNS	Ajuan perceraian c PA
		SMU, DIII, S1, S2	1, 2	1, 2, 3, 4 tahun	Gol. II, III, IV	Talak atau Gugat
SWB	F	0,281	0,290	3,953	0,221	0,002
	p	0,839	0,594	0,017	0,803	0,0965
Pemaafan	F	0,051	0,002	7,003	0,473	2,071
	p	0,984	0,962	0,001	0,628	0,160
Coping proaktif	F	0,205	0,570	5,076	1,195	0,316
	p	0,892	0,456	0,006	0,235	0,631

Artinya ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif yang signifikan berdasarkan lamanya menjadi ibu tunggal karena perceraian dan tidak ada perbedaan ketiga variabel tersebut berdasarkan tingkat pendidikan SMU, DIII, S1 dan S2, jumlah anak 1 ataupun 2 orang, Golongan kepangkatan PNS, serta pihak yang mengajukan perceraian di Pengadilan Agama. Hal ini dapat dijelaskan bahwa subjek penelitian yang telah bercerai selama 1 tahun masih menyesuaikan diri secara psikologis maupun sosial pada situasi dan kondisi barunya sebagai seorang ibu tunggal dengan berbagai konsekuensinya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Subjek juga memerlukan waktu untuk memaafkan. Semakin lama waktu berlalu maka akan semakin mudah subjek untuk memaafkan (McCullough, 2000). Selanjutnya Freedman, Enright dan Knutson (2005) menjelaskan perkembangan studi mengenai empat tahap pemberian maaf yaitu; pertama, tahap pengungkapan yaitu ketika individu merasa sakit hati dan dendam. Semakin sering individu

memikirkan peristiwa menyakitkan yang dialami, menandakan individu masih terbelenggu dengan masalah yang dihadapinya sehingga belum dapat melepaskan emosi-emosi negatifnya. Kedua, tahap keputusan, yaitu ketika individu tersebut mulai berpikir rasional dan memikirkan kemungkinan untuk memaafkan. Pada fase ini individu belum dapat memberikan maaf sepenuhnya. Ketiga, tahap tindakan yaitu adanya tingkat pemikiran baru untuk secara aktif memberikan maaf kepada individu yang telah melukai hati. Keempat, tahap pendalaman, yaitu internalisasi kebermaknaan dari proses memaafkan, memahami bahwa dengan memaafkan individu akan memberi manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan dan juga semua orang.

Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dengan analisis regresi dengan menggunakan program *SPSS for windows versi 16.0*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peran yang positif dan signifikan antara pemaafan dan coping proaktif terhadap kesejahteraan subjektif ($F= 19,515$; $p < 0.00$; $R=0.747$ and $R^2 = 0.557$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pemaafan dan coping proaktif akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai PNS pada Pem. Prov. Jateng.

Diskusi

Analisis data dalam penelitian ini menunjukkan peran yang signifikan antara pemaafan dan coping proaktif dengan kesejahteraan subjektif dengan sumbangan sebesar 55,7%. Hal ini berarti sekitar terdapat 55,7% sumbangan kedua prediktor yaitu pemaafan dan coping proaktif terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan 44,3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*).

Lebih lanjut hasil analisis regresi berganda dengan model *stepwise* menunjukkan bahwa variabel pemaafan memiliki peran yang lebih besar dibanding coping proaktif. Sumbangan efektif terhadap variabel kesejahteraan subjektif dari variabel pemaafan sebesar 31,4 % sedangkan pada variabel coping proaktif sebesar 24,3 %.

Uji lanjutan berupa analisis regresi sederhana juga menunjukkan peran yang positif dari pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan subjektif.

Hal ini sejalan dengan penelitian McCullough & Witvliet (2007), menjelaskan bahwa memaafkan berhubungan secara positif terhadap kesejahteraan diri maupun dalam mencapai keberhasilan, serta dapat menurunkan resiko gangguan depresi dan kecemasan.

Memaafkan juga terkait dengan emosi positif yang tinggi, emosi negatif yang rendah dan kepuasan yang tinggi dengan kehidupan dan kesehatan fisik. Tingkat pemaafan yang berkaitan dengan proses regulasi emosi yang positif, termasuk meningkatkan rasa kasih sayang dan murah hati yang diadopsi dari pikiran, perasaan dan psiko fisiologis. Sebaliknya, apabila tingkat pemaafannya rendah, individu dapat mengalami ketegangan psikologis yang berkaitan dengan berkurangnya kepuasan hidup dan harga diri serta meningkatkan pengaruh yang negatif. Pemaafan merupakan fenomena kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran dan tingkah laku, sehingga dampak dan penghakiman negatif terhadap hal yang menyakiti dapat dikurangi (McCullough, 2000).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu: *Pertama*, Pemaafan dan coping proaktif berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai PNS Pem. Prov. Jateng. Sumbangan efektif dari variabel pemaafan dan coping proaktif terhadap kesejahteraan subjektif adalah sejumlah 55,7 %.

Kedua, Pemaafan merupakan variabel yang memberikan sumbangan efektif terbesar bagi peningkatan kesejahteraan subjektif ibu tunggal karena perceraian yang bekerja sebagai PNS, disusul kemudian dengan variabel coping proaktif. Hal ini dapat

dilihat dari sumbangan efektif dari variabel pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 31,4 % dan sumbangan variabel coping proaktif terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 24,3 %.

Ketiga, Ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif bila dilihat berdasarkan lamanya menjadi ibu tunggal karena perceraian, dan tidak ada perbedaan bila dilihat dari tingkat pendidikan, jumlah anak, golongan kepangkatan PNS, serta pihak yang mengajukan perceraian di Pengadilan Agama. Pada ibu tunggal yang baru bercerai selama satu tahun memiliki tingkat kesejahteraan subjektif, pemaafan dan coping proaktif yang lebih rendah dibanding yang sudah bercerai lebih dari setahun.

Daftar Pustaka

- Beal, E. W. (1980). Separation, divorce, and single parent families. 241-262. Dalam E. A. Carter, & M. M. Goldrick (Eds). *The family life cycle, a framework for family therapy*. New York: Gardner Press, Inc.
- Blake, P. C., & Slate, J. R. (1993). A preliminary investigation into the relationship between adolescent self-esteem and parental verbal interaction. *The School Counselor*, 41(2), 81-83.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Journal of Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.
- Crosier, T., Butterworth, P. & Rodgers, B. (2007). Mental health problems among single and partnered mothers: The role of financial hardship and social support. *Journal of Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(1), 6-13.
- Diener, E. (2008). Assessing subjective well being: Progress and opportunities. *Social Indicator Research*, 31(2), 103.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dziak, E., Janzen, B. L. & Muhajarine, N. (2010). Inequalities in the psychological well-being of employed, single and partnered mothers: The role of psychosocial work quality and work-family

- conflict. *International Journal for Equity in Health*, 9(6), 1-8.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective well being (happiness)*. San Diego: Continuing Psychology Education.
- Exline, J. J. & Zell, A. L. (2009). Empathy, self-affirmation, and forgiveness: The moderating roles of gender and entitlement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(9). 107-109.
- Febrina, E. (2010). Proses penemuan makna hidup orang tua tunggal wanita akibat perceraian. *Naskah Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Universitas Katolik Indonesia Atmajaya, Jakarta.
- Freedman, S., Enright, R. D., & Knutson, J. (2005). A Progress Report on the Process Model of Forgiveness. Dalam E. L. Worthington, Jr. (Ed.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research, and practices*. East Sussex: Routledge.
- Greenglass, E. R. (2001). Proactive coping, work stress and burnout. *Stress News*, 13(2), 1-4.
- Greenglass, E. R & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect and well being: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 14 (1), 29–39.
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). *The Proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Diunduh pada tanggal 3 September 2012 dari <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>
- Haleman, D.L. (2004). Great expectations: Single mothers in higher education. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 17(6), 769-784.
- Hesmati, A., Tausch, A., & Bajalan, C. S. J. (2008). Measurement and analysis of child well-being in middle and high income countries. *The European Journal of Comparative Economics*, 5(2), 227-286.
- Joronen, K. (2005). *Adolescence's Subjective Well Being in Their Social Contexts*. Finland: University of Tampere, Academic Dissertation.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. (2007). The psychology of forgiveness. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *The handbook of positive psychology*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *The Society for Personality and Social*

- Psychology, Inc.*, 27 (5), 601-610.
- Musdalifah. (2012). *Menyelamatkan keluarga Indonesia*. Diunduh pada tanggal 3 Oktober 2012 dari <http://riau.kemenag.go.id/index.php?a=artikel&id=12292>.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. Pacific Groove: Brooks Cole Publishing Company.
- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 47–51.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington DC: American Psychological Association.
- Smedema, S. M., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131–142.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinz, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situation. *Journal Of Personality*, 73 (2), 313, 359.
- Tresnaningtyas, S. (1986). Perubahan nilai di kalangan wanita yang bercerai. *Naskah Tesis*. (Tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Jakarta.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.